



QUALIDADE DE VIDA DE UNIVERSITÁRIOS ATRAVÉS DE UM PROJETO DE NATAÇÃO

Lindalva Abreu Da Silva e Daniela Cristina Pantoja Neves

O ambiente universitário acarreta diversas mudanças e consequências na vida dos acadêmicos, podendo inclusive impactar a qualidade de vida dos mesmos devido a rotina considerada estressante e corrida. Por outro lado, o esporte apresenta-se como uma das maneiras de promoção de qualidade de vida. Diante disso, este estudo procurou verificar a qualidade de vida de acadêmicos de todas as Universidades do município de Santarém, participantes de um projeto de natação ao longo de 3 (meses), na piscina da Universidade do Estado do Pará- UEPA. Apresentando uma abordagem quantitativa. A mostra se deu com 11 participantes divididos em dois grupos, os que sabiam e os que não sabiam nadar. A coleta de dados foi feita através do questionário de qualidade de vida SF-36, aplicado na primeira e última aula do projeto, que é composto de 36 questões divididas em oito dimensões sendo elas: Capacidade Funcional (CF), Aspectos Físicos (AF), Dor, Estado Geral de Saúde (EGS), Vitalidade (VIT), Aspectos Sociais (AS), Aspectos Emocionais (AE) e Saúde Mental (SM). O resultado, é apresentado por valores que variam de 0 a 100 onde, quanto mais perto de zero significa um grau maior de comprometimento (resultados negativos), e o mais perto de 100, menor nível de comprometimento (resultados positivos). Em relação aos domínios verificados apresentou a seguinte variação: A capacidade funcional obteve o pior resultado da pesquisa, de -2,5; porém, o restante dos domínios foram positivos, a saúde mental apresentou melhora de 5,2; já a melhora dos aspectos sociais foi de 9,8; na limitação por aspectos físicos a melhora foi de 10,75 %; e de 11,4 foi a melhora no domínio de dor; o estado geral de saúde apresentou resultado positivo de 21,5; a vitalidade também apresentou melhora, que foi de 23,9; a melhora dos aspectos emocionais foi 29,1, sendo este o valor mais expressivo positivamente de todos os domínios. De forma geral (quando considerado todos os domínios analisados) a qualidade de vida apresentou resultado positivo de 12,5%. Mesmo com uma expressividade não tão grande, podemos comprovar que a natação contribui para uma melhor qualidade de vida dos universitários.